حسن حياتك

المقدمة

يعتبر هذا الكتاب وفرة من الأفكار المبدعة والمثيرة والمبسطة سهلة التطبيق ، وهي كثيرة نوعا ما لتناسب كل الأذواق كطاولة البوفيه تختار منها ما تشاء .
لن ندعوك لتغيير حياتك جذريا بل ندعوك لإدخال تحسينات وتغييرات بسيطة تثري حياتك وتجعلها أكثر سعادة وحب ونجاح .

اقبل نفسك

تأتيك أوقات تخاف من أن لا تكون مقبولا .. تخاف أن ترفض وينبذك الآخرون .
إنك محق ولكن فكرتك ليست بهذه الضخامة .. الناس تعذر وتسامح .. وإن أخطأت فاذهب واعتذر فسيسامحونك وإن لم يسامحوك فقل لهم أنك تحاول بقدر المستطاع أن ترضيهم .. وإن لم يرضوا فقد بذلت كل ما في وسعك وأرضيت ضميرك وقلبك ..
دائما اعمل الشيء الصحيح واعمل ما تمليه عليه مبادؤك وما يرتضيه ضميرك ..
ابتسم .. اعمل بهدوء .. اقبل الحياة .. واجه الصعاب .. أصلح نفسك من الداخل ..
تواصل مع الآخرين وعاملهم بلطف .. وستجني أحلى الثمار وأحلى القطف ..

إنجاز

الإنسان يحب المزيد دائما .. أحيانا تأتيه طموحاته كالسيل الجارف .. يحقق طموحا بعد الآخر .. لا يوقفه شيء ولا يتوقف .. وأحيانا يكون كالبحيرة الراكدة .. بطيء في الإنجاز .. لا دوافع .. لا إنجازات عوائق كثيرة .. سدود كبيرة .. المشكلة تقع عندما يكون التيار بحيرة لا البحيرة تيارا .. فعندما تكون إنساناً غير منجز وتنجز فهي سعادة لك وفرحة، أما العكس فهو الصعب فالإنسان الناجح لم يتعود على الفشل إلاّ في بداياته فيصعب عليه أن يوقفه شيء وهو قد وصل لقمته .. لكنها صخور تخبره أنه عليه تجاوزها وأنه ضعيف محتاج للخالق ولا بأس من أن يطلب المساعدة من محبيه فلن يترددوا في أن يمدوا يد المساعدة .

بداية النهاية

عندما نتخاصم مع شخص فالتفكير السوداوي يطغى علينا ونفكر بالأسوأ وبانتهاء العلاقة وبأنها نهاية العالم والحب، وما علمنا أنها بداية الحب وبداية اشتعاله وما بعدها إلاّ جمر دفئته .. إنها فرصة لفهم الطرف الآخر وفرصة ليفهمنا .. فرصة للعودة للخالق .. فرصة للعودة لأنفسنا وعلاجها ومداواة الماضي .. فرصة للاستقلالية بدل الإتكالية والتعاون بدل الإنفراد ..

فكر بثلاثة أشياء بإمكانك عملها ستزيد العلاقة ودا أو تصلح منها شيئا ..فكر بمميزات الطرف الآخر وما الذي قدمه لك من خير .. فكر ببناء العلاقة من جديد مصححا فيها الأخطاء..

نعمة لا نقمة

الآلام الجسدية أو النفسية فرصة لا وبالاً .. نعمة لا نقمة .. وتكون نقمة ووبالا علينا عندما نهملها ونهمل الرسالة التي أتت من أجلها .. وكذلك عندما نتجاهلها فهي تكبت ولا تحل بل ستظهر بشكل أكبر في يوم من الأيام .. فعليك بأن تقضي على الوحش وهو صغير .. حاور ألمك وصادقه وتعلم منه .. استفد من الأجر في أوقات الشدة .. اجعله يقربك من الله حيث تدعوا الله وتتذلل إليه .. اجعلها فرصة لتداوي هذا الجرح وجروح الماضي .. اجعله فرصة للعمل وللإنجاز وإنجاز المهام المؤجلة .. اجعلها فرصة للعناية بالنفس وإعطاءها الأولوية والأهمية القصوى .. اجعلها فرصة للتأمل في الحياة والتفكير بحياتك .

حب دافع

عندما يحبك إنسان بصدق تقبل محاولاته بسعادة وبادله الاحترام والود .. استفد من تشجيعه واجعله دافع للعمل .. فكر بنصيحته على أنها زينة لعملك أو تصحيحا لمنهجك .. اجعل حبه لصالحك ولصالحه .. فهو يحبك ومستعد لخدمتك فأعطه مهاما تسعده وتفيده .. وجهه لما يسعد حياته .. اجعله يعجب بك أكثر فالناس لا تقتدي إلاّ بمن أعجبت به ..
لا بأس أن تتفوق عليه . شجعه لأن يسبقك ويكون أفضل منك .. لا تبعد الناس عنك وتبغضهم بك بل حببهم بشخصك واعرض عليهم مزاياك ورحب بحبهم وصداقتهم لك ..

صداقة بلا شروط

معظمنا يختبر الآخرين والصداقات قبل أن يصبحوا أصدقاءه .. والفكرة هنا أن تتقبل الناس كما هم وأن تصاحبهم دون اختبار .. ولا يعنى ذلك أن كل الناس سيصبحوا أصدقاءك الحميمين .. المشكلة التي تحدث هي قوانيننا الكثيرة للشعور بالسعادة ولكسب الأصدقاء فلابد من التخرج ولا بد من شراء السيارة الفلانية ولا بد من بيت الأحلام للشعور بالسعادة .. ولماذا الانتظار كل هذه السنوات.. قرر أن تكون سعيدا في كل لحظة .. وبالنسبة للصداقة فكل من يعاملك معاملة طيبة فهو صديقك .. بسط قوانينك وستجد الأشياء تنجذب لك كما تريد ..

صديق حبيب

الأصدقاء الحميمون هم من اخترنا من بين البشر لما وجدنا فيهم من توافق معنا ولما يمنحوننا إياه من حب مطلق .. إنهم أشباهنا وجزء منا .. قل لي من تصاحب أقل لك من أنت .. نجلس معهم بلا تكلف كأننا نجلس لوحدنا .. نتبادل معهم كل ما يجول في عقولنا .. نخبرهم عن أسرارنا .. نثق بهم .. نتحاور معهم .. نستمع لهم .. نحبهم .. نقبلهم .. يبادلوننا الحب الغير مشروط .. نضحك معا .. نغامر .. نهدي بعضنا البعض نشجع طموحات بعضنا البعض .. نرتقي بحياتنا .. نفكر بالمستقبل .. نشارك في الأنشطة .. إنها حياة رائعة مع صديق قريب يشاركك حياتك ..

اسأل ربك

لحظات الثلث الأخير من الليل لحظات نادرة .. قل من يستشعر لذتها قل من يعبد الله فيها .. قل من يذكره .. إنه يتودد لعباده .. يعطيهم الفرصة للتوبة .. يعطيهم منحة لسؤاله ما يريدونه فلا يرد سائلا .. بل هو الذي يطلب هل من مستغفر فأغفر له؟.. هل من سائل فاستجيب له ؟.. هل من تائب فأتوب عليه؟.. فإذا ضاقت بك الأحوال قم في الثلث الأخير من الليل وصل ركعتين ثم أثن على الله واذكره ومجده وسله فلا يرد دعاءك شيء .. فهو مستجاب لا محالة وإن الله يستحي أن يرد من يرفع يده له..

وصف التجربة

إن وصفنا للتجربة يؤثر على مشاعرنا فلو وصفنا التجربة بأنها مدمرة لحياتنا فإننا سنستشعر بالتعاسة والإحباط ولو وصفناها بأنها كالذبابة المزعجة فإنها ستكون أخف .

لو شعرت بألم في بطنك لا تصرخ وتقول أن الألم يقطع أمعاءك بل قل هناك شيء غريب في بطني .

إذا اشتكى لك شخص وقال أنه مكتئب وحزين فقل له هل أنت منزعج قليلا فإن ذلك سيحد من ضخامة تجربته .

إذا أردت نصح ولدك فلا تصرخ وترعبه وببساطة قل إن ميكي ماوس لا يحب هذا العمل وانظر كيف سيضحك ويتغير سلوكه .

أذكر أني اتصلت بوالدتي أخبرها عن رعبي حيث رأيت حادثا أمامي فقالت لي وماذا بعد ليس مهما ، هنا تغيرت مشاعري كلها فعليك بالانتباه لكلماتك ووصفك لتجاربك.

بالغ

بالمقابل عندما نصف التجارب الإيجابية علينا المبالغة فيها وإطالة وقت حدوثها .
فعندما تقول أفرحتني هديتك قل ((لقد طرت من الفرحة)) أو ((أنا في غاية السعادة)) ثم شاهد الفرحة على وجه من أهداك .

- كانت رحلة مدهشة .
- الحياة رائعة .

- أتشقق من الفرحة .
- كرمي أسطوري .
- أنا صاحب المليون فكرة .
- كانت رحلة لا تنسى .
- الحديث معك كنز ثمين .
- الحب تجربة ممتعة .
- الحياة مغامرة جريئة .
- شعرت بالإثارة والحماس عندما قرأت كتابك .
- أنت فارس شجاع .
- إني راض عن نفسي فهي كالدرة اليوم وكل يوم .

لا .. لست مذنباً

للتخلص من الشعور بالذنب هناك طريقة رائعة وهي أن تتذكر الموقف وتتخيل نفسك وقد عملت الشيء المناسب والذي كان ينبغي عليك عمله ثم سامح نفسك وأخبرها أنك لا تطلب منها الكمال ولا يهم أن يراني الناس كاملا ، والناس تمل من الإنسان الكامل فتهرب من معاشرته فهو كامل وأفضل منهم فلماذا يكونون معه .
تخيل نفسك وأنت في المواقف التي وافقت عليها بغير إرادتك، سواء أكانت بدعوة من نفسك أو شخص آخر وقل لا وتخيل حوادث مستقبلية واستشعر القوة في قولك لا لما لا تريد.

فكرة جديدة

فكرة جديدة وقديمة بنفس الوقت وهي فكرة الإمام أبو حنيفة وقد ذكرها الإمام ابن الجوزي في كتابه (صيد الخاطر) فالفكرة تتلخص في أنك تبدأ حياتك بالعلم والتعلم وتتفرغ له ثم بعدها تطلب الرزق وتركز عليه ثم بعدها تنشغل بالزوجة والأبناء وتركز عليهم .
ماذا لو تزوجت أولا ؟ إنك بذلك تعمل وتتعلم وتنشغل بزوجتك ولن تركز على شيء، وعندما تطلب الرزق قبل طلب العلم فإنك ستنشغل عن العلم والتعلم لكن إذا بدأت بالعلم ثم العمل ثم الزواج فستنظم حياتك وتحقق رغباتك وتشبعها .
أدعوك للتفكير في هذه القناعة فإذا صلحت لك فاعمل بها وإن لم تصلح فدعها لحال سبيلها .

للإستفادة من القراءة

سأعطيك أفكار للإستفادة القصوى من قراءتك لكتاب ، فقبل أن تقرأه حدد ثلاثة أهداف تريدها من قراءتك للكتاب .
وعندما تقرأ الكتاب ضع خط تحت المهم أو اكتب هوامش أو سجل الفوائد بصوتك ، ثم بعدها اكتب ما استفدته بمنتديات الإنترنت أو اكتبها على شكل مقالة

ووزعها على من تحب ، أو اعملها على شكل محاضرة ، أو تحدث بها لأصدقائك ، أو اكتبها في لوحة ثم علقها لمدة أسبوع ، واعمل مجلة مصغرة لأصدقاء المهنة .

وهكذا لن تنسى معلومات الكتاب أبدا ولن تحتاج الرجوع له ثانية .

١٠٠ فكرة

إذا صادفتك مشكلة ما فاكتب ١٠٠ فكرة لحلها ، اكتب كل الأفكار الخيالية والواقعية الجدية والتافهة المهم أن تصل للفكرة ١٠٠ .

إنك بذلك تطلق لعقلك عنان التفكير وتخبر ذاتك أن هناك طرق .

هناك استخدامات أخرى منها :

- ١٠٠ فكرة لأقول أحبك أو شكرا .
- ١٠٠ فكرة لزيادة إيراداتي المادية.
- ١٠٠ مهمة لبر الوالدين .
- ١٠٠ فكرة لحياة رومانسية .
- ١٠٠ هدف بالحياة .

لقد قرأت العديد من كتب التخطيط لكني لم أخطط لحياتي إلاّ بهذه الطريقة فكتبت ١٠٠ هدف في حياتي ثم وضعت المهم والأقل أهمية وبعدها وضعت خطة حياتي على الأهداف المهمة فكانت طريقة جدا معينة .

خطط

كثير من الناس يريد أن يخطط لكنه لا يعرف كيف وربما قرأ عن التخطيط لكنه لم يهتد للطريقة وأنا أعذره لأن أغلب كتب التخطيط تتكلم عن تخطيط الشركات وليس الأفراد فأصبحت المعلومات مختلطة ومتداخلة وإن شاء الله نفصل في موضوع التخطيط في كتاب مفصل .

الفكرة أن تكتب كل ما لا تريده في الحياة وبعدها تبني عليها الخطة ، والفكرة الأخرى أن تكتب ١٠٠ هدف ثم تأخذ الأهم منها وتفصل فيها وكيف ستحققها وما هي دوافعك لتحقيقه وبعدها اطبعها بالكمبيوتر وأبدع في عملها ورسمها وتصوير ما تريد تحقيقه ولصقه في الخطة فإذا كانت حياتك تستحق فخطط لها وليكن وجودك فائدة للبشر وموتك خسارة على البشرية .

الأعمال الغير منتهية

الأعمال غير المنتهية تأخذ الكثير من طاقة الإنسان ووقته ولحل هذه المشكلة :-

١. اعملها الآن ولا تؤجل .
٢. ابدأ بالأعمال الصعبة .
٣. قسم الأعمال إلى المهم والغير مهم .
٤. نوع من مهامك .
٥. ضع لك أسباب لهذه الأعمال .

٦. نوع من مهامك .
٧. صنف المهام المتشابهة .
٨. اكتبها في ورقة .
٩. ركز عليها الأسبوع القادم .
١٠. استشعر متعة الإنجاز وألم التأجيل .
١١. غير مهمتك كل ساعتين .
١٢. فوض .
١٣. اكتبها وعلقها .

لماذا تغضب؟

عندما تغضب فإنك إما أن تريد إيصال فكرة أو أنك تريد أن تبين احتياجاتك وتوضحها للطرف الآخر أو أنك تعبر عما في داخلك من ضيق ورغبة في علاج الذات والتغيير ، وأحيانا تغضب لأسباب لا تعرفها فهي بسبب مشكلات الماضي بدأت تظهر .
الغضب يختلف عن بقية المشاعر فهو يرتبط مع أناس آخرين فأنت لا تريد أن تقول أو تفعل شيء تندم على فعله فتحاول أن تبتعد عن البشر لكي لا تزعجهم ولكنه ليس الحل الأمثل، بل الأفضل لك أن تحاور نفسك وتداوي مشاعرك ولا بأس من أن تتكلم بهدوء مع من تحبهم أو ترسل لهم رسالة وتخبرهم عما تريده بالضبط وهناك فكرة أخرى أن تكتب رسالة المشاعر لهم وسأشرحها في فكرة منفصلة وبهذا تعبر عن مشاعرك وتطهر نفسك .

رسالة المشاعر

فكرة رسالة المشاعر أن تكتب ما يضايقك من غضب وحزن وخوف وندم وتكتب فيها كل ما يضايقك وتكتب مزايا الشخص المقابل ثم بعدها تكتب رسالة رد منه على رسالتك ، وهناك أفكار أخرى في أن تكتب رسالة لوالديك تعبر فيها عن ألمك أو لصديقك والجميل فيها أنك لن ترسلها لأحد.
إن الكتابة أفضل من الكلام لأنك تعبر وتركز ولا يشغلك شيء وتجعل أفكارك في ورقة بدل أن تكون في ذهنك .
تستطيع أن تكتب مشاعرك بالكمبيوتر ثم تلغي الكلام ، ونود إخبارك أن لدينا برنامج للتعبير عن المشاعر راسلنا لنرسله لك .
هناك فكرة أخرى أن ترسم ما يغضبك وما يحزنك، فكرة أخيرة نطرحها أن ترسم دائرة وتمرر منها أفرع كثير وفي كل فرع تكتب شيء يضايقك .

مثال لرسالة المشاعر

فلان ....
أنا غاضب من أسلوبك الإنتقادي وكثرة نصائحك .

إني حزين من أن علاقتنا ليست العلاقة التي أريد .
أنا خائف من أن يتهدم كل ما تم بناؤه .
أنا مذعور من فكرة الشجار والفراق .
أنا متأسف لأني لا أصل لما تريده أنت .
أنا أغضب من الأشخاص الذين لا يتقبلوني كما أنا .
أنا أشعر بالغيظ من عدم قدرتي على إخبارك بكيفية معاملتي .
إني أحب فيك الاستقامة والحياة المستقيمة .
إني أفهم أنك تريد الصواب في كل شيء وهذه شخصيتك .
إني أحاول أن أخبرك أن هذا ليس بالشيء الصحيح ولا بأس بعدم الكمال .
إني أصفح عن أسلوبك وسأحاول أن أخبرك بطريقة ما .
ملاحظة الجواب الذي أود سماعه منك :
إنني متأسف لأسلوبي معك وإني أحاول أن أبذل قصارى جهدي لإرضائك وعدم إيذائك وإني متأسف وأرجو أن تسامحني وسأحاول أن أغير طريقة تفكيري وأسلوبي معك ومع غيرك من البشر .

استراتيجية طفل

الأطفال يجيدون فن الإصرار على الأهداف فهم يبكون تارة وأحيانا يصرون على آبائهم، وهكذا إلى أن يصلوا لهدفهم وتتحقق أمنيتهم .
الفكرة في أن تطبق هذا المبدأ في حياتك وأن تصبر على تحقيق أهدافك وطموحاتك وأحلامك .
جرب أكثر من طريقة إلى أن تصل لمرادك ، ادع الله وتوكل عليه ثم اعمل بالأسباب اكتب خطتك السنوية ثم اصرف همك في تحقيقها وإنجازها ولا تجعلها سهلة لا تتحداك ولا هي بالخيالية بعيدة المنال بل بالمتوسط وبعدها اشعر بفرحة الإنجاز والتحدي .

كمال النفس

فكرة الوصول لكمال نفسك من الأفكار المتميزة والتي أدعوك للتفكير بها وتبنيها ، فعليك أن تطور مواهبك وقدراتك وتتعلم عن نفسك وتجرب وتتقدم وتحقق أحلامك وأمنياتك ، وكلما تقدمت أكثر أدعوك للازدياد .
يحكى أن أحد الصالحين كان يناقش مسألة علمية عند فراش الموت فقيل له وما تفعل هذه المسالة فقال : لأنْ ألقى الله وأنا أعلمها أحب إلي من ألقاه وأنا أجهلها .
وأنت كذلك حقق آمالك وأهدافك وفكر بعد خمس سنوات من الآن وأنت حققتها بالفعل وفكر بعدم تحقيقها بعد ٥ سنوات وأن السنوات مرت من دون فائدة فما المحبب لك .

من أنت؟

لتعرف من أنت وماذا تريد هناك طريقة رائعة وهي أن تكتب الأشخاص الذين تريد أن تكون حياتك كحياتهم أو مشابهة لهم ، وقلت أشخاص وليس شخص واحد لكي تكون شخصيتك خليط منهم لتكون مميزا ولست نسخة من شخص .
اكتب أسماءهم واكتب أسرار كل شخص منهم وبعدها لخص أسرارهم على شكل نصائح تتبعها في حياتك ، وهؤلاء الأشخاص أحياء أو أموات المهم أن تعجب بهم .
إذا أردت أن يكون لك صوت جميل بالقرآن قلد القراء الذين تحبهم وعندما تقلد أكثر من قارئ سيظهر لك خليط هؤلاء المشايخ الذين تحبهم وسيظهر صوتك المميز .

الموهبة

أنا لا أجيد الرسم ولكن التحدي مع أخي استثار همتي وقواي إلى أن رسمت أجمل اللوحات .
كنت أتحاور مع أخي في أن الإنسان يستطيع فعل ما يريد وإن لم تكن فطرة لديه وموهبة فأخبرني أن كلامي خاطيء ولا بد للإنسان أن تكون له الموهبة منذ الصغر فتعلمت الرسم ورسمت أجمل اللوحات وفزت بالتحدي .
رغم أني بعدها اكتشفت أن الرسم ليس من ميولي واهتماماتي لكني أثبت أن الإنسان يستطيع، والأفضل له أن يركز على ما يحب وينمي المواهب القوية لديه أكثر من الضعيفة .
وهناك تحدي آخر مع نفسي في أن يكون صوتي جميل بالقرآن فاجتهدت ودعوت الله إلى أن أصبح صوتي من أجمل الأصوات ولله الحمد ، فلا تحطمك فكرة الموهبة فهي قناعة مفيدة إن دعتنا لاستخدام قدراتنا ومحبطة إن دعتنا لترك العمل بمواهبنا .

اعمل فيما تحب

أكبر سر من أسرار الناجحين والسعداء هو عملهم فيما يحبون ، فاجعل عملك هوايتك أو اعمل في عمل تهواه ، أحبب ما تعمل أو أعمل فيما تحب .
الفكرة هي أن تنشيء مشروعا تجاريا فيما تحب فإذا كنت تحب الرسم فأنشئ مركز لتعليم الرسم أو محل للرسومات ، وإن كنت تحب القراءة فافتح لك مكتبة ، وإن كنت تحب الكتابة فألف الكتب ، وإن كنت تحب الشعر فألف دواوين الشعر واكتب للمجلات الشعرية ، وإن كنت تحب المحافظة على الصحة فأنشئ مطعم للمأكولات الصحية ، وإن كنت تحب التدريب والتدريس فاذهب لأحد المراكز التدريبية أو افتح مركزا للتدريب وهكذا والأهم من ذلك أن تبرز في فكرة مميزة مبدعة تختلف عن الآخرين ويحتاج الناس لها .

اطلب ما تريد

من الأشياء المهمة في الحياة أن تطلب ما تريده من نفسك و الآخرين ، أن تطلب كيفية معاملتك وما هي احتياجاتك ، أن تطلب مقدار المال الذي تريده ، أن تطلب من الله وتدعوه ، وبما أن طلبك معقول فمن الواجب عليك أن تتكلم به وليس طلبك يعنى

أنه سينفذ لكنك عبرت عن شخصيتك وكذلك ستستخدم هذا الرفض كنقطة انطلاقة وكداعي لحماس أكبر ، كذلك محاولة الاهتمام باهتمامك علامة على النضوج ، وكذلك هي الفرصة للتعامل مع خيبة الأمل ، فسواء تحقق هدفك أم لا فإن طلب ما تريد لصالحك ، وكذلك هي فرصة لتحسن من أسلوبك إلى أن تصل لما تريد وإذا كان طلبك معقولا وبعد أن فكرت به أفصح عنه وعبر عن رغبتك وما تريد وسيعتبرك الآخرين من الشخصيات القوية وسيعطونك ما تحتاج .

الاستغراق

من الأمور التي تضفي تغييرات عميقة في الإنسان هي الأمور التي تأخذ أوقاتا طويلة ومتتابعة كالسفر أو صوم رمضان أو الاعتكاف أو حضور الدورات التدريبية، السبب في ذلك أنك تستغرق في هدف واحد وتستمر عليه وبهذا تشعر بفائدته فلو صمت يوما لن تحدث التغييرات العميقة داخلك مثل صيام رمضان أو الحج، لذلك تجد الناس بالحج يتغيرون لأنهم استغرقوا بهدف واحد .

جرب الاستغراق إما بسفر أو بحضور دورة تدريبية فهي تعطيك معلومات قيمة وتجعلك تركز على هدف واحد، والسفر يجعلك خال من الالتزامات الشخصية تتفرغ فيه للمتعة وللقراءة والتأمل .

كن أنت النور

اشتكى الظلام يوما من النور من أنه يطغى عليه ويحل مكانه رغم صغر النور إلاّ أنه يفيد الآخرين وينير الحياة ويغلب الظلام ، فلما سمع النور هذه الشكوى سأل ومن هو الظلام فهو لا يعرف شيئا سوى النور وأينما حل فهو منير .

كن أنت النور فأنت المضيء بأفعالك القليلة وسيبارك الله في نورك وستهزم الشر والطغيان فهو كثير ككثرة الظلام " وما أكثر الناس ولو حرصت بمؤمنين "

فتألق في سماء الخير وأنر للبشرية شعاعا من اختراع أو علم أو أبناء صالحين أو مشروع أو محطة تلفاز أو إذاعة، المهم أن تفعل شيئاً تنير به حياة الآخرين ففيك النور الذي آن له الأوان أن يظهر فاسمح له بالظهور .

كيف أتغلب على الكسل؟

سؤال يتبادر للذهن وهو ماذا أفعل لأنفض الكسل واستيقظ بنشاط ؟ وهناك أجوبة كثيرة منها أن تفكر بهدف يثيرك، ألا تجد الأطفال عندما توقظهم فإنهم لا يستيقظون وعندما تخبرهم عن ذهابكم للبحر يقفزون من الفراش بكل نشاط .

هناك فكرة هي أن تسجل بعض الأسئلة المحفزة في شريط وتشغلها عند استيقاظك ويكون بها بعض الكلمات الإيجابية وكذلك أسماء الله الحسنى وبعض الكلمات من عندك بحيث تستيقظ وأنت نشيط متوقد الذهن .

فكرة أخرى للمسجلة وخاصة الديجيتال أن تقسمها ثلاثة أقسام قسم للأفكار والمهمات والتي ستقوم اليوم بانجازها ، والقسم الثاني تضع فيه الكلمات والجمل التي تحب ترديدها والأشعار ، والقسم الثالث تضع فيه مواعيدك .

فرغ مشاعرك ولا تكبتها

عندما تتضايق من سلوك شخص فلا تكبت ذلك في نفسك وأيضا لا تخبره بفضاضة بل حاول أن تخبره ما يغضبك وتخبره الصدق بدل أن تجامل .

ربما تتساءل عن أفضل أسلوب لإخبار الشخص الآخر بوجهة نظرك وهي أساليب كثيرة منها الرسالة ومنها أثناء الحديث ومنها ما كان بمرح ، وهناك طريقة رائعة وهي أن تقول له أرجو أن لا تغضب مني ثم تخبره بما تريد ، إنك بذلك تهيئه لتقبل الأسوأ ثم تخبره ما هو اقل من ذلك وبعد أن تخبره ما الذي يزعجك بصراحة قل له ما تريد وأعطه اقتراحات ليسهل عليه حل هذه المشكلة، جرب وستجد احترام وحب الآخرين لك سيزيد .

دع للآخرين حرية الاختيار

أنت لست مسئولا عن مشكلات الآخرين وعن حلها وكذلك الآخرين فعندما تتجنب إخبار الآخرين بما عليهم فعله فإنك تحترمهم وتعطيهم القوة وبدل من ذلك عليك أن تتعاطف معه وتقوم بتوجيههم وإعطائهم المعلومات .

يأتيك ابنك ويخبرك عن حيرته بالتخصص فأخبره أن اختيار التخصص محير بالفعل (تعاطف) ثم بعدها أخبره أنك سمعت عن كتاب يساعد على اختيار التخصص (إعطاء معلومات) ثم اسأله ماذا ستفعل الآن؟ (توجيه) ، ما التخصصات التي يحبها ؟(توجيه) .

كذلك الآخرين ليسوا مسئولين عن مشكلاتك فعندما تحلها لوحدك فإنك ستكون أقوى، هذا لا يغني عن الاستشارة ولكن لا تستشر في كل مشكلاتك ، وتذكر أن من يساعدك لا يحبك ومن يساعدك لمساعدة نفسك هو من يحبك بالفعل .

اجتهد

وكابدوا المجد حتى مل أكثرهم
وعانق المجد من أوفى ومن صبرا
لا تحسب المجد تمرا أنت آكله
لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

اجتهد لتنال المجد وترقى بنفسك ، تعلم كل ما تستطيع تعلمه ، حقق كل ما تريد تحقيقه ، أعط في كل وقت لأكبر عدد ممكن بكل الوسائل ، قدم كل ما تستطيع تقديمه في الحياة ، قدم لنفسك الحياة التي تستحق ، عش الحياة التي تريد لا التي يريدها الآخرون منك ، أنت القائد ، أنت متبوع وليس تابع ، أنت مخلوق ولست

مصنوع ، أنت معجزة تسير على الأرض وطاقة تريد أن تتفجر وتضيء الأرض وتبهر النجوم .

السقوط

الساقطون عن الطريق أو المنحرفون عنه على ثلاثة أوجه فمنهم سريع العودة ومنهم البطئ ومنهم من يسقط للأبد وهناك نوع نادر وهم قليلي السقوط .
عندما تبتعد عن الطريق وتصيبك الهموم أو ترتكب الآثام عد سريعا ، تب لله ، اسأل نفسك ما الذي يمكنني فعله الآن ؟ كيف أعود بأقوى مما كنت عليه ؟ كيف أجدد حياتي ؟ بمن أستعين ؟ ما هي أول ثلاثة خطوات سأعملها الآن ؟ ماذا أتعلم مما حدث ؟ كيف أستثمر وقت حزني لصالحي ؟ كيف أرى المحنة منحة ؟ كيف أقلب المحنة لمنحة ؟ كيف انطلق ؟ هيا قل أنا للمجد .. أنا لها .

لحظات الشك

يتأمل الإنسان في حياته في لحظات الصفاء والهدوء فيرى أنه بعيد كل البعد عما يريده حقا ، تحدث لحظات شك ولا بأس بالشك الذي يتبعه يقين فالشك في حياة الإنسان يدفعه للتيقن والتساؤل وبعدها ينطلق من جديد على أرض صلبة .
يشك الإنسان في قدراته أو في معتقداته أو في الأشخاص معه ،والحل لهذه الشكوك أن تطرح الاحتمالين ربما يحبونني وربما لا ، بعدها تقوم بالأشياء التي تجعلك محبوبا وتفكر فيمن لا يحبوك ولا تتعب ذاتك معهم وتركز على من تحبهم ويحبونك، فما أجمل الشك إن فهمنا التعامل معه .

فوائد عن الغضب

- هناك غضب مكبوت وغضب معبر عنه .
- تعرف أنك عالجت غضبك عندما تتذكر الموقف المغضب ولا تغضب .
- الغضب هو انتهاكك لمبادئك أو شخص آخر قام بانتهاكها وعدم معاملتك باحترام .
- إما أن تخبر هذا الشخص بأدب عما يغضبك أو تخبره بما تريد أو تعبر عن غضبك بالوسائل المختلفة ، أو أن تغير قناعاتك بحيث لا يزعجك هذا السلوك
- الحلماء والصبورين لديهم إرادة قوية .
- هناك فرق بالتعامل قبل وبعد الغضب ، فعليك بتمارين التنفس لكي لا تغضب كثيرا ، وأما عندما تغضب فنفس عنه واجعله دافع للعمل .
- التسامح هو الطريق للحلم وتقليل الغضب .
- لا تقل لشخص الله يسامحك فالله غفور رحيم ولأنها تقال لشخص ليشعر الطرف الآخر بالتأنيب ، بل قل إني قد سامحتك .

خلّد ذكراك

تأتي للحياة وتنمو فيها وتنمو فيك الأخلاق العالية والقيم المثلى ، وبعدها تصبح لديك شخصيتك المستقلة وأسلوبك الخاص في الحياة ، بعدها تتعلم الكثير من الأمور وتشعر أن لديك الكثير من القيم والأفكار لتقدمها للبشرية والعالم .

هناك عدة طرق للتعبير عن الذات ونشر القيم منها تربية الأبناء وزرع القيم فيهم، أو بالكتابة ، أو بممارسة هواية والإبداع والتميز بها ، أو بتقديم برنامج تلفزيوني، أو بابتكار علم جيد ونظريات تفيد البشرية وهناك الكثير من الطرق اسأل نفسك كيف أعبر عن ذاتي وأترك بصمتي في الحياة ؟ وبعدها ستجد الأجوبة المبهرة .

لحظات الحماس والخمول

لكل إنسان لحظات حماس ونشاط ولحظات خمول وضعف ، الذكي والعا**قل من** يستفيد من حماسه بفعل الطاعات وإنجاز المهمات والاقتراب أكثر من الجنة وتحقيق أهداف أكبر وإنجاز أعلى .

أما في لحظات الضعف والخمول فعليه أن يضع له أنشطة مفيدة تناسب وضعه، بالنسبة لي فإنني في أوقات ضعف الهمة أقضي وقتي بالقراءة والكتابة وممارسة اليوغا والرسم وقراءة القرآن.

اكتب قائمة بالأشياء التي ستفعلها عندما تشعر بالضيق والكسل وكلما شعرت بضعف الهمة عد لها واعمل ما فيها .

خطط لهدفك

للأهداف سحرا لا يوصف ولتحديد موعدا لتحقيق الهدف قوة محركة ، وعندما نمنح أسباب لرغبتنا فيه فإن أجسامنا تدفعنا دفعا له ، وعندما نضع خطوات صغيرة تقربنا للهدف فإننا لا شك سنصل له .

ما هو هدفك ؟

لماذا تريد تحقيقه ؟

-
-
-

متى ستبدأ في تحقيقه ؟

متى ستنتهي منه ؟

ما هي أول ٣ خطوات لتحقيقه ؟

-
-
-

بسّط أهدافك

إن التفكير في الأهداف السامية وتبسيطها لخطوات صغيرة تقربنا منها لهي خطوات رائعة وهدية متميزة نقدمها لأنفسنا .

ما هو هدفك البعيد ؟

ما الذي يمكنك فعله خلال ٥ سنوات ؟

ما الذي يمكنك فعله خلال شهر ؟

ما الذي يمكنك فعله خلال أسبوع ؟

ما الذي يمكنك فعله الآن لتقترب منه ؟

حل المشكلة

لحل المشكلة علينا أن نأخذها من جميع أبعادها سواء بمعرفة الأسباب أو بتحقيق الأهداف ومعرفة ما نريد .

ما هي الأعراض والآلام منها ؟

ما هو هدفك ؟

ما هي النتائج التي تحصل عليها عند تحقيق هدفك ؟

ما هي المصادر التي ستساعدك ؟ ما هي أول ثلاث خطوات تقربك من هدفك ؟

نظارة الحكمة

من الأفكار الجميلة والمتميزة هي أن تلبس نظارة الحكمة ، ألم تسمع بمقولة المنظار الوردي ؟ هذا ما أقصده ولكن بطريقة مختلفة ، فالفكرة أن تتعلم حكمة أو خلق أو فكرة كمثال : لكل سلوك نية إيجابية .

انظر لكل مواقف حياتك بهذه النظارة ، واذهب في رحلة لأعماقك وللماضي وأبدأ من الطفولة عائدا للحاضر ومن ثم للمستقبل مارا بكل المواقف المؤلمة وأنت تشاهدها بهذه القناعة وترى نيتك الإيجابية في هذه المواقف والنية الطيبة للأشخاص الآخرين ومسامحتهم ومسامحة نفسك ، وهكذا بعدها تأخذ نظارة أخرى مارا بنفس المواقف أو مواقف أخرى ، إنها فكرة رائعة جربها .

القبعات الست

ببساطة فكرة القبعات الست ان يلبس كل فرد قبعة تعبر عما في داخله في الاجتماعات وتنص قاعدة قبعات التفكير الست لإنتاج الأفكار الإبداعية أن لكل لون له معنى ومغزى في الاجتماع وهي كالتالي :-

القبعة الحمراء : تعبر عن المشاعر .

القبعة الزرقاء : إدارة الاجتماع .

القبعة السوداء : للانتقاد والتشاؤم .

القبعة الصفراء : لتطوير الأفكار والتعديل عليها .

القبعة الخضراء : للأفكار الجديدة والإبداع .

القبعة البيضاء : محايدة .

الفكرة الجديدة هنا هي استخدامها في تربية الأبناء أو في العلاقة بين الأزواج ويتم الاتفاق على لون ورمزه وعندما يوضع اللون تعرف بم يفكر ابنك .

الفكرة الأخرى لتسهل النظرية وهي قلم التفكير الإبداعي فهو رخيص الثمن وسهل الحصول عليه ، فيتم شراء قلم لكل فرد والقلم به ألوان مضيئة فتسهل هذه النظرية وتجعلها أكثر واقعية .

العزلة والخلطة

اختلفت الآراء في العزلة والخلطة وأنا أرى أنها تتوقف على شخصية الإنسان والوقت الذي يمر به لكن لي أسلوبي الخاص في العزلة والخلطة ، فإني أعتقد أنه لا بد من لحظات الهدوء مع النفس والصفاء الذهني والتأمل في الكون والخلق ، لا بد من القراءة والمطالعة وشغل الوقت مع النفس قبل الآخرين ، لابد من العزلة مع الله ورجائه وحبه والتقرب منه ، بعدها تكون عندنا القوة الكافية للجلوس مع من نحبهم ونعطيهم مما عندنا بسعادة أكبر وبحنان لا منقطع وحب مطلق .

لابد من الموازنة ولا بد من الخلطة والعزلة وكلاهما يحتاج لهما الإنسان في حياته وفي تطويره ونموه ويتوقف كميتها على شخصية الإنسان ومركزه الاجتماعي وعمله .

استفد من أحلامك

فكرة غريبة أطرحها عليك وهي الاستفادة من أحلامك ، فالأحلام نتاج لتفكير الإنسان ورسائل من العقل الباطن وأحيانا تكون رؤيا من الله وأصدقكم رؤيا أصدقكم حديثا .

كيفية الاستفادة من الرؤى والأحلام ؟

- بالنوم الخفيف بحيث تأتيك فوائد تسجلها في ورقة أو مسجلة .
- بأن تسجل أحلامك وتحاول تفسيرها لصالحك .
- إذا كان هناك عراك في منامك فعليك أن تتعامل مع هذه المشاعر وتتعلم منها.

- أحيانا تكون قرأت موضوعا وحاولت تطبيقه في حياتك وتجد نفسك تطبق السلوك الجديد في الرؤيا والحلم فافرح لنفسك إنك تطبق السلوك الجديد .

انظر بمنظار الآخرة

كثير من الناس يقولون ما أجمل الطبيعة ولا يرد ذلك للخالق ويقول ما أجمل صنعه ، المؤمن يرى بمنظار الآخرة في كل شيء وفي كل وقت ، فإذا رأى متخاصمين تذكر تخاصم أهل النار ، وإذا رأى نعيما وفرحا تذكر نعيم الجنة ، وإذا أصابه هم تذكرهم الآخرة ، وإذا خاف من حيوان تذكر عقارب النار ، وإذا افتقر تذكر غنى الآخرة ، وإذا شعر بالغيرة والحسد تذكر حب الجنة وتذكر الآية " ونزعنا ما في قلوبهم من غل إخوانا على سرر متقابلين "
وهكذا كل أمر المؤمن موصول بدينه وآخرته فهو ينظر بمنظار الآخرة .

كن مُؤثرا لا مُغيرا

عندما يتطور الإنسان وينمو ويتعلم معلومات جديدة وعلوم حديثة فإنه يريد أن يطور من معه والناس من حوله ، الفكرة هنا أن لا تحاول تغييرهم إنما تنبيههم فهم المحتاجين لك ، أفضل نصيحة لك هي أن تكون قدوة صالحة لهم وأن تحقق الحياة التي تريدها وستجد أن الناس تحبك وتحب طريقة حياتك وما حققه فيتبعوا منهجك ، وإذا قررت أن تبغضهم وتتعس فإنك لن تفعل شيئاً سوى أن تضيف نفسك لقائمة التعساء ، لا بأس من أن نكون سعداء ومن معنا تعساء فإنه خيارهم وهم يعرفون الطريق وقد أخبرناهم ولكنهم لم يريدوا ذلك ، لن نغيرهم ولكن سنعاملهم بحب وقبول فربما يخرج منهم أو من أصلابهم من يعبد الله .

مبادئ التغيير

لكي يتغير الإنسان لا بد له من ثلاثة أشياء وهي :-

١. أن يقتنع بضرورة التغيير الآن .
٢. أن يتحمل مسؤولية تغييره الآن .
٣. أنه يستطيع تغيير ذاته الآن .

إذا هو يستطيع ومتحمل لمسؤولية تغييره ولا يلوم شخصا آخر وهو مقتنع بضرورة التغيير ووجوبه وكل ذلك الآن وليس الغد .
قل لنفسك لا بد لي من أتغير الآن، أنا أتحمل مسؤولية تغييري الآن وعن صناعة نوعية حياتي ، أنا أستطيع أن أتغير الآن .
لا تنتظر أن يأتي لك الملاك المنقذ ، قال لي أحدهم إنك الملاك الذي أتيت لتخلصني فقلت في عقلي : أتيت لك لأخبرك أنه لا ملاك يأتي لينقذ البشر بل نحن مسئولون عن تغيير أنفسنا .

مستويات التغيير

للإنسان ٥ مستويات للتغيير :-

- السلوكيات (ما الذي تفعله ؟)
- البيئة (أين تفعل هذا السلوك ؟)
- المعتقدات والأفكار (لماذا تفعله ؟)
- الانتماء والهوية (من أنت ؟)
- الروحانيات (لمن تفعله ؟)

ففكر بمشكلة تمر بها ثم تدرج فيها في هذه المستويات وانظر للسلوكيات وصفها ثم انظر للبيئة التي تفعل بها هذا السلوك؟، ثم اسأل نفسك ما المعتقدات التي تحملها وتؤدي بك لهذا السلوك؟،ثم صف نفسك بوصف تعبيري عن هويتك ومن أنت لتقوم بهذا السلوك ثم اسأل نفسك لمن تعمله ؟

بعدها اختر سلوكا جديدا تريده بديلا عن السلوك القديم وعليك بالمرور ببقية المستويات ، واعلم أنه في أي مستوي أحدثت التغيير فإنك ستغير جزء من حياتك ، فلو غيرت معتقداتك سيتغير سلوكك وهكذا .

أيهما الأفضل ؟

ما الأفضل السعادة أم التعاسة ؟ الصحة أم المرض ؟ هدفك الجنة وإذا تعست أو سعدت ستعمل لها ، ستعمل صحيحا ومريضا .

تساؤل صريح فأغلب الناس يقولون لن أهتم بصحتي فأنا سأموت في النهاية ، لكني أرد عليهم أن المريض والتعيس مشغول في نفسه ولا وقت له للعطاء ولا للحب فهو لا يحب نفسه وفاقد الشيء لا يعطيه ، فمن صح جسده وسعد في حياته أعطى وقدم، صدقني أن تكون سعيدا أفضل وأن تكون تعيساً فهو خيارك ولن تزيد إلاّ أن تضيف اسمك لقائمة التعساء ، والسعادة سلعة غالية لا توهب بل تشترى بالجهد والعلم والعمل .

تغلب على مشاعرك السلبية

تراود الكثير من الناس أفكار حول الموت ومتى سيموتون؟ وكيف يخافون من ذكره وتذكره؟ ، الأسباب كثيرة لكن الأصل في ذلك هو عدم استعدادهم فهم لم يفعلوا ما يرضيهم عن أنفسهم في الحياة ليلاقوا ربهم ، اسأل نفسك هذا السؤال ما الذي افعله الآن لأريح ضميري ولا أعود للخوف من الموت .

شكت لي أحد الأمهات من أن أبناءها لا يصلون، قلت لها ما الذي تفعلينه وسيريح ضميرك فقالت : (أن أدعي الله بهدايتهم وأن أكون قدوة صالحة) ، لاحظ أنها ركزت على شيء مختلف وغيرت من نفسها.

دائما اسأل نفسك ما الذي أفعله تجاه هذا المرض أو هذه المشكلة أو حتى هذا الخوف لأريح ضميري وستجد الإجابات، استمع لها واتبعها وثق بصوتك الداخلي .

كن متأملاً

اجعل حياتك تأمل وتفكير فعندما تتوضأ فكر في وضوئك ولامس جسدك بحب ، تخيل الذنوب تتساقط والنور يملؤك ، عندما تذهب للمسجد تأمل كل خطوة والحسنات وقل اللهم اجعل في قلبي نورا وتخيل النور يملؤك ، عندما تأكل الطعام فكر في هذه النعمة ومن أين أتت وإلى أين ستذهب وكيف سيستفيد منها جسدك ، امضغ ببطيء وعندما تنتهي قل الحمد لله الذي رزقني وأطعمني وسوغه وجعل له مخرجا ، تخيل كل لقمة كأنها نور يدخل جسدك ويزيل أية سموم ورواسب .

التأمل هو أن نكون في اللحظة الحالية فأنا عندما اكتب لا أركز على شيء سوى الكتابة وعندما اكتب لا أعيد قراءة الفكرة ونادرا ما أشطبها فقد خرجت من القلب إلى القلب ، أفكر في كيفية إيصالها بطريقة مبسطة لكل قارئ أهديه أجمل العلوم وأرقاها ليتعرف على نفسه من الداخل ويرتقي للجنة .

مقارنة النفس بالآخرين

يتعس الإنسان عندما يقارن نفسه بالآخرين ، ومن المقارنة تنتج الغيبة والنميمة لنكون أفضل من الآخرين ، تنتج الحقد والحسد والغيرة فنريد زوال ما للآخرين لنكون أفضل منهم ، نفكر بهدم البيوت حولنا لنكون الأعلى ، لاحظ أننا لا نقارن أنفسنا مع الطيور رغم أنهم يملكون ما لا نملك ، والجواب ، هو أننا لم نقرر المقارنة ولو قررنا لتعسنا ، فعليك قبول ذاتك وعدم مقارنتها بأحد واعلم أن كل شخص مختلف وأنت كذلك فالآخرين يغبطونك وربما يحسدونك فهم يرونك من الخارج ويرون ذواتهم من الداخل والعكس .

اغبط من تريد أن تكون مثله وقل أتمنى أن يكون عندي مثله ، أتمنى أن يبارك الله له ويزيده ، أتمنى له الخير ، أريد مثله من غير زوال ما عنده فالله عنده خزائن السموات والأرض .

تعامل مع الألم

تصيبنا آلام في أوقات عديدة والعاقل من يتقبل هذا الألم ولا يطرده أو يكبته ولا يتجاهله ، فكر بالألم واستشعره، ابك إن أردت ، تألم أكثر واشعر به وادع الله أن يشافيك ويطهرك من ألمك ويعلمك منه وأن يكون مداو لجروح أخرى معه .

الألم معلم للإنسان لا مؤنب ، وردة لا شوكة ، هدية لا خدعة ، استفد من ألمك وتقبله واشعر بالرضى ومتى ما تقبلت الألم واعترفت بوجوده فإنه سيتطهر ويتداوى .

الأمراض تأتي من أنفسنا ونوايانا وأفكارنا وأعمالنا كذلك و الشافي هو الله سبحانه، يقول تعالى " وإذا مرضت فهو يشفين " أي إذا أنا مرضت فالله يشفيني فالمرض من الإنسان والله هو الشافي .

عادة تود التخلص منها

العادة التي أود التخلص منها هي :..........
س١ : هل جبلت عليها ؟
س٢ : هل تعلمتها ؟
س٣ : هل هي مكتسبة من الأقارب أو الأصدقاء ؟
س٤ : : هل تجيد ممارستها ؟
س٥ : هل هي مفيدة بالنسبة لك ؟
س٦ : هل ستخدمك جيدا بالمستقبل ؟
س٧ : هل تريد تغييرها ؟
س٨ : هل أنت مستعد لإحداث هذا التغيير ؟
س٩ : ما الذي تحتاجه لتحقيق ذلك ؟
س١٠ : ما الذي سيدفعك للتغيير ؟
س١١ : ما أول ٣ خطوات ستقوم بها لتتغير ؟

الإرادة

يحتاج التغيير لإرادة قوية وليس معنى ذلك أنه ليس لديك إرادة فلو لم يكن لك إرادة لما وصلت لهذه الكلمة ، لديك إرادة قوية في الكثير من الأشياء فأنت تقوم بالرياضة وتؤدي صلواتك وتعمل الكثير من الأشياء الرائعة .
العاقل من يقوي إرادته عن طريق تذكر نجاحاته وعن طريق تقوية دوافعه ، إن أجمل هدية تقدمها ليائس أو مريض هي أن تسأله ما هي دوافعك للحياة وإذا لم يكن له اسأله لو كانت لديك دوافع للحياة فماذا تكون ؟ ما الذي ترغب في تحقيقه ؟ ما الذي فعلا تريد تحقيقه في الحياة ؟ لماذا تريد تحقيقه ؟ يمكنك التغيير لأن أناس استطاعوا أو لأنك استطعت تغيير بعض جوانب حياتك ، لن نتخلى عنك ونفخر بك إن أعلنت عن ضعفك وأنك مستعد للتغيير.

الصبر

إن من أسباب التغييرات العميقة التعود على الصبر فمثلا أن تجلس في مكان هادئ وتأخذ أنفاسا عميقة وتعد من ال١٠٠٠ عدا تنازليا وتستيقظ عند الصفر وستجد نفسك أكثر صبرا وتحكما .
طريقة أخرى للتعود على الحياة البطيئة المطمئنة هي أن تمضغ طعامك ٥٠ مرة ثم ٢٠٠ ثم ١٠٠٠ وستجد نفسك وصلت للهدوء والصبر .
من الطرق كذلك الجلوس بعد الفجر إلى الشروق ذاكرا الله غير منشغلا إلا بالذكر وستجد قمة الهدوء وأعلى درجات السعادة .
لاستعادة الهدوء في الحياة ، علينا أن نتنفس بعمق ، جرب أن تجلس في مكان هادئ وتأخذ خمسة عشرة نفساً عميقاً .

طريقة أخيرة وهي أن تضع رجلك في ماء دافئ وإذا كنت غاضبا أضف الزنجبيل للماء وإذا كنت متعب أضف الملح له وستحس بالشعور الهادئ الجميل .

التفكير الإيجابي

إن التفكير الإيجابي يشعر الإنسان بالسعادة ويدفعه لعمل ما يحبه ويريده لا ما لا يريده .

- فكر في الأشياء التي تحبها (أصدقاءك ، عملك ، السباحة ، هواياتك ، من تحبهم ، الأنشطة المحببة لك ، كتبك)
- فكر في الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها (والديك ، ربك ، أبناءك ، أصدقاءك ، الحياة ، مواهبك ، ابتسامتك)
- فكر بالأشياء التي تحمسك (الحديث أمام الجمهور ، الكتابة ، العمل بجد ، الإنجاز)
- فكر بما تركز عليه الآن (عملك ، أبناءك ، القراءة ، صلة الرحم ، بر الوالدين)
- فكر بما يسعدك (النزهات ، الصلاة ، التنفس العميق ، الضحك)
- فكر بما يثري حياتك ويفيدك (الصداقات ، القراءة ، الكتابة ، عمل الخير ، الدعاء ، الدورات التدريبية)

لماذا

من الأشياء الجميلة في حل المشكلات أن تكرر لماذا بعد كل إجابة وكمثال لشخص لا يصلي الفجر نسأله لماذا لا تصلي الفجر لأنني كسول (لماذا ؟) لأنني تعودت على ذلك (لماذا ؟) لأنني قررت عدم القيام (لماذا ؟) لأنني أحب الراحة (لماذا ؟) لأنها من حاجات الجسم (لماذا ؟) لأن الله خلقنا بهذه الطريقة (لماذا ؟) لنتغلب على ذواتنا ونفعل الشيء الحسن (لماذا ؟) ليكافئنا على حبه وصبرنا بالجنة (لماذا ؟) لأنه يحبنا (لماذا ؟) لأننا صبرنا (لماذا صبرت ؟) لأني آثرت الباقي على الفاني (لماذا ؟) لأن ذلك خير لي .

وهكذا ستجد أن مداركك تتسع وتصبح أكثر صبرا على نفسك وأسالتها وكذلك أسئلة الآخرين وأطفالك فهم أذكياء في ذلك وليس بالضرورة أن تجيب قل له أنت ماذا تعتقد ثم أسأله لماذا وهكذا إنها طريقة رائعة جربها .

تأخر الثمر

أعلم أن البعض يرى الصفحات الأخيرة منتظرا انتهاء الكتاب والبعض الآخر يراها لرغبته بعدم انتهائه ، عندما نفكر تفكيرا إيجابيا فإن أجسادنا ستتعبنا ومتى ما قررت وبدأت فلن تنتهي إلاّ عند الوصول لما تريد، كالصخرة من الجبل إن حركتها سقطت بلا توقف ، وكالثعبان يتحرك رأسه وذيله يتبعه أينما ذهب .

وجه حياتك وبادر وجرب واصبر على التغييرات فلن تتغير حياتك من يوم أو أسبوع ولكنها تحسينات تضيفها لحياتك سواء أعمال روتينية أو جديدة والتغيير ربما يدوم سنوات لتظهر نتاجه وبعض ثمرات التغيير تراها مباشرة وبعضها مؤجل ثمرته فلا تيأس من تأخر الثمر وعدم رؤيته فأنت تعرف الطريق الصحيح دوما .

انضم لمجموعة

تحاول التجربة والبحث وعندما تصل لما خططت له تجد أنه ليس هذا ما تريده أو أن تعمل ثم تتوقف ولا تغيير وتجرب شيئا جديدا ، الحل الأنسب هو الاشتراك في مجموعة أو جماعة لتساعدك على الثبات على الطريق لأنها وضعت لتكون على أفضل مقاييس الصحة فهم يساعدونك على فعل الأشياء الصحيحة وبمجرد انتمائك لهم ستفعل بعض الأفعال التي تساعدك على الثبات .
ربما تتساءل في أن الجماعة تقيد حركتك وهذا صحيح فعليك أن تتقيد بما يفيدك وتجعلها تفيدك فيما لا يقيدك وتكون حرا في فعل الخير والمعرفة .
ابحث في المجموعات واختر الأفضل والأنسب وما يناسب ميولك .

حسن علاقاتك

عندما تسلم على شخص فإنك تمسك بيديه وتشعر بالدفئ وتتمنى له السلام والرحمة والبركة ، كل إنسان تأتي له تضيف شيئا على حياته ، تهدي من تحب وتحرص على أن تكون بيدك ما تعطيهم ، فأنت تحرص على تنمية الجزء المعطاء داخلك .
أنت لا تذكر أحدا بسوء من أمامه أو خلفه بل تحرص على الكلمة الطيبة ولا تدري أثر الكلمة السيئة على الأشخاص ولا تدري ربما يسخطون عليك وتأتيك طاقتهم السلبية ، فعندما تتكلم بسوء احرص على الدعاء لهم ، والدعاء لمن آذيتهم عن قصد وبدون قصد ، وفكر بكل من جرحته بحياتك واستغفر له وادع له وتمنى له السعادة واسمح له بمسامحتك .

معلومة عجيبة حيرتني

قرأت معلومة حيرتني وأعجبتني وهي أنه عندما تسامح فإنك تحرر نفسك ولا تحرر الشخص المقابل فلا بد له من تصحيح الخطأ ، فلا يكفي أن تعتذر بل عليك تصحيح الخطأ وإن سامحك الشخص فهو حرر نفسه من الأضغان ولم يحررك بل عليك تصحيح الخطأ ، فعندما تخالف القوانين تدفع الكفارة وهكذا يتعامل الإنسان مع مشاعر الذنب فيندم ويصلح الخطأ ويعمل الصالحات .
كثير من الناس يتهرب من المسؤولية ويهرب من الآخرين ولا يعلم أنه يسير على الطريق الخاطئ ولا يدري أن الحياة تتصعب عليه بدل أن تتيسر ومتى ما واجهت الحياة وواجهت المصاعب فإن الله سيساعدك وييسر أمرك .

اكتم عملك في بدايته

من الأمور المهمة في حياة الإنسان هو الكتمان فلا يخبر أعماله كل أحد فيذهب أجرها وتذهب ريحها ولا تكون لك وتجعل علمك وعملك رخيصا تقوله لكل أحد وإنما اسعَ بالعمل وابنِ نفسك حتى إذا استقام عودك وقويت شجرتك التي أصلها ثابت في الأرض وفرعها في السماء وكنت من القدوات، هنا حدث عن تجاربك حيث لا تهزك الريح ولا تزيلك العواصف ولا يضرك كيد حاسد كيوسف أخفى الرؤيا عندما لم يشتد وأخبر الجميع عن قصته بعد أن ثبته الله على أصعب الفتن وما قالها إلاّ دروسا عبر الزمان فاترك العلاقة مع الله بينكما والتكن الخصوصية والأسرار ولا تفشها ، فكم من صاحب قلب وعزيمة تحدث بها فسلبها الأغيار ، إنه درس لا بد من تعلمه والعمل على جعله عادة من العادات .

الرسائل العلاجية

إن كتابة الرسائل لهي من الطرق العلاجية الفعالة ، جرب أن تكتب رسالة حب وإعجاب لشخص أنت منزعج منه وليس بالضرورة أن ترسلها له ، وهناك أنواع عدة للرسائل العلاجية منها :-

- رسائل لنفسك أو من نفسك لك .
- رسائل لله تعبر فيها عن نفسك .
- رسائل لوالديك تشركهم في مشاعرك .
- رسائل معبرة عن الذات ثم تقوم بحرقها بعد كتابة كل ما يغضبك ويحزنك .
- رسالة مشاعر لشخص .
- رسالة رد فتخيل هذا الشخص يكتب لك رسالة .
- كتابة مقالة أدبية أو على شكل قصة عن حدث مررت به .
- بالرسم أن ترسم غضبك أو ما تشعر به حاليا .
- رسالة حب من أيام الطفولة تتخيل مواقف الطفولة وتعبر عنها .

نهر الحياة

الحياة سلسلة من الدروس ونهر من التعلم تحتاج أن تشرب منه في كل حين وإن لم تشرب ربما ستمرض فستضطر حينها لشربه ، أغلب الناس يتغيرون عند المصائب وينتظرون صفعات الحياة ليتغيروا ، تعلم من دون أن يحدث لك حادث ، تغير ، استمع للحكمة الداخلية ، إذا حدثت لك مشكلة تعلم منها ، افعل ما هو صحيح ، تعلم ممن آذوك فربما هم من نهر الحياة أتوا يعلموك معنى فسامحهم ولا تحكي قصتك للعالم ، وإن أساؤا فسيتعلمون من خطئهم ويصححونه ، وإن أخطأت اسعي لتصحيح خطئك بالاعتذار أو بالإحسان لهذا الشخص واسمح له بمسامحتك ، تعلم دائما إلى أن تصل إنسانا حكيما قويا وتصل لكمال نفسك .

طرق علاج الطفولة

من الطرق الفعالة لعلاج الطفولة هي أن تفكر في مشكلتك الحالية وترجع لبدايتها ثم تتدرج سنة بعد سنة وكل سنة تأخذ موقف مرتبط بالمشكلة وتتعلم منه، في كل موقف اكتب ما تعلمته وبعد أن تصل للسن الحالي ستجد كم هائل من التعلم والراحة النفسية والسعادة المطلقة .

وهناك طريقة أخرى أن تمر على موقف موقف وتأخذ أنفاس عميقة وتطرد العواطف السلبية في هذه المواقف .

إنها رحلة رائعة ستغوص فيها لأعماقك وستتذكر حوادث كنت قد نسيتها وربما تتألم لكن لا باس فعندما يزداد الألم فهو علامة على قرب زواله ، فعندما تذهب للتدليك تجد بعد الجلسة آلام كثيرة وعندما سألت المدلك قال لي إنها علامة على زوال الألم فحان وقت مواجهة الألم لا كبته .

الأفعال الجريئة

الأفعال الجريئة هي التي تبقى في مخيلتك وتتذكرها طوال حياتك بل وتفتخر بها .

- من أمثلة الأفعال الجريئة المغامرات والرحلات والألعاب المثيرة والخطرة .
- العطاء والأفعال التي قدمتها من قلبك دون طلب مقابل .
- المقالب والمواقف الساخرة لقد كانت فعلا جريئا وإن كانت غير محببة للنفس
- إنجاز الأهداف وتحدي الذات في تحقيقه أكثر من المتوقع .
- تعلم أشياء جديدة في الحياة عن نفسك أو كيفية عمل الأشياء .
- التحدث أمام مجموعة من الناس لهو فعل جرئ .

احصر الأفعال الجريئة التي فعلتها ثم اعمل قائمة بأفعال جريئة تود القيام بها واعمل على تحقيقها وانظر للجرأة كيف ستجري في دمك .

دعوة للسعادة

كن سعيدا من الآن لتكون قادر على العطاء والإنتاج افعل أشياء إيجابية كل يوم وفكر فيما يسعدك وفي الأشياء الإيجابية .

نبذة عن المؤلف

الأسم : عبدالله زكي عبدالله العثمان
ممارس مرخص في البرمجة اللغوية العصبية
مؤلف كتاب ١٠٠ فكرة للتسامح
مؤلف كتاب افهم نفسك بعمق
مؤلف كتاب صداقات للأبد
مؤلف كتاب حسن حياتك
مؤلف برامج قوة النفس البشرية
مؤلف مشارك في منتج شفاء النفس مع نادية أبوبكر
مؤلف مشارك في منتج انطلاقة العملاق مع نادية أبوبكر

مؤلف منتج خوش فكرة
مؤلف شريط التخطيط ببساطة
مؤلف منتج أهم الأهداف للمتابعة اليومية
مؤلف منتج فن التخطيط
مؤلف منتج قائمة المهام
مؤلف ومشارك في ٦ منتجات (بر الوالدين ، انجازات تربوية ، متعة الحياة ، انجازات ايمانية ، حب الزوج ، حب الزوجة)
الموقع الشخصي : www.abdullao.com
البريد الالكتروني : Abdulla_al_othman@hotmail.com